

**EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS PREPARATÓRIOS**  
**À CONSAGRAÇÃO TOTAL**  
**CONFORME O MÉTODO**  
**DE SÃO LUÍS MARIA GRIGNION DE MONTFORT**

**I – DOZE DIAS PRELIMINARES**  
*empregados em desapegar-se do espírito do mundo*

Ver *Tratado* n. 227. Orações Diárias:

- a) *Veni, Creator*
- b) *Ave Maris Stella*

***VENI CREATOR***

Oh vinde, Espírito Criador,  
as nossas almas visitai  
e enchei os nossos corações  
com vossos dons celestiais.

Vós sois chamado o Intercessor,  
do Deus excelso o dom sem par,  
a fonte viva, o fogo, o amor,  
a unção divina e salutar.

Sois doador dos sete dons,  
e sois poder na mão do Pai,  
por ele prometido a nós,  
por nós seus feitos proclamais.

A nossa mente iluminai,  
os corações enchei de amor,  
nossa fraqueza encorajai,  
qual força eterna e protetor.

Nosso inimigo repeli,  
e concedei-nos vossa paz;  
se pela graça nos guiais,  
o mal deixamos para trás.

Ao Pai e ao Filho Salvador  
por vós possamos conhecer.

Que procedeis do seu amor  
fazei-nos sempre firmes crer. Amém.

Enviai, Senhor, o Vosso Espírito, e tudo será criado,  
***E renovareis a face da terra.***

Oremos.

Deus, que instruístes os corações dos vossos fiéis  
com a luz do Espírito Santo,  
fazei que apreciemos retamente todas as coisas  
segundo o mesmo Espírito  
e gozemos sempre da sua consolação.  
Por Cristo, nosso Senhor.  
***Amém.***

***AVE, MARIS STELLA***

Ave, do mar Estrela,  
bendita Mãe de Deus,  
fecunda e sempre Virgem,  
portal feliz dos céus.

Ouvindo aquele Ave  
do anjo Gabriel,  
mudando de Eva o nome,  
trazei-nos paz do céu.

Ao cego iluminai,  
ao réu livrai também;  
de todo mal guardai-nos  
e dai-nos todo o bem.

Mostrai ser nossa Mãe,  
levando a nossa voz  
a Quem, por nós nascido,  
dignou-se vir de vós.

Suave mais que todas,  
ó Virgem sem igual,  
fazei-nos mansos, puros,  
guardai-nos contra o mal.

Oh! dai-nos vida pura,  
 guiai-nos para a luz,  
 e um dia, ao vosso lado,  
 possamos ver Jesus.

Louvor a Deus, o Pai,  
 e ao Filho, Sumo Bem,  
 com seu Divino Espírito  
 agora e sempre. Amém.

## II – PRIMEIRA SEMANA

### *empregada em adquirir o conhecimento de si mesmo*

Ver *Tratado* n. 228. Orações Diárias:

- a) Ave Maris Stella
- b) Ladainha do Espírito Santo
- c) Ladainha de Nossa Senhora

### LADAINHA DO ESPÍRITO SANTO

Senhor, ***tende piedade de nós.***

Jesus Cristo, ***tende piedade de nós.***

Senhor, ***tende piedade de nós.***

Divino Espírito Santo, ***ouvi-nos.***

Espírito Paráclito, ***atendei-nos.***

Deus Pai dos Céus, ***tende piedade de nós.***

Deus Filho, Redentor do mundo, ***tende piedade de nós.***

Deus Espírito Santo, ***tende piedade de nós.***

Santíssima Trindade, que sois um só Deus, ***tende piedade de nós.***

Espírito da verdade, ***tende piedade de nós.***

Espírito da sabedoria, ***tende piedade de nós.***

Espírito da inteligência, ***tende piedade de nós.***

Espírito da fortaleza, ***tende piedade de nós.***

Espírito da piedade, ***tende piedade de nós.***

Espírito do bom conselho, ***tende piedade de nós.***

Espírito da ciência, **tende piedade de nós.**  
 Espírito do santo temor, **tende piedade de nós.**  
 Espírito da caridade, **tende piedade de nós.**  
 Espírito da alegria, **tende piedade de nós.**  
 Espírito da paz, **tende piedade de nós.**  
 Espírito das virtudes, **tende piedade de nós.**  
 Espírito de toda a graça, **tende piedade de nós.**  
 Espírito da adoção dos filhos de Deus, **tende piedade de nós.**  
 Purificador das nossas almas, **tende piedade de nós.**  
 Santificador e guia da Igreja Católica, **tende piedade de nós.**  
 Distribuidor dos dons celestes, **tende piedade de nós.**  
 Conhecedor dos pensamentos e das intenções do coração, **tende piedade de nós.**  
 Doçura dos que começam a vos servir, **tende piedade de nós.**  
 Coroa dos perfeitos, **tende piedade de nós.**  
 Alegria dos anjos, **tende piedade de nós.**  
 Luz dos patriarcas, **tende piedade de nós.**  
 Inspiração dos profetas, **tende piedade de nós.**  
 Palavra e sabedoria dos apóstolos, **tende piedade de nós.**  
 Vitória dos mártires, **tende piedade de nós.**  
 Ciência dos confessores, **tende piedade de nós.**  
 Pureza das virgens, **tende piedade de nós.**  
 Unção de todos os santos, **tende piedade de nós.**

Sede-nos propício, **perdoai-nos Senhor.**  
 Sede-nos propício, **atendei-nos Senhor.**

De todo o pecado, **livrai-nos Senhor.**  
 De todas as tentações e ciladas do demônio, **livrai-nos Senhor.**  
 De toda a presunção e desesperação, **livrai-nos Senhor.**  
 Do ataque à verdade conhecida, **livrai-nos Senhor.**  
 Da inveja da graça fraterna, **livrai-nos Senhor.**  
 De toda a obstinação e impenitência, **livrai-nos Senhor.**  
 De toda a negligência e tepor do espírito, **livrai-nos Senhor.**  
 De toda a impureza da mente e do corpo, **livrai-nos Senhor.**  
 De todas as heresias e erros, **livrai-nos Senhor.**  
 De todo o mau espírito, **livrai-nos Senhor.**  
 Da morte má e eterna, **livrai-nos Senhor.**  
 Pela vossa eterna procedência do Pai e do Filho, **livrai-nos Senhor.**  
 Pela milagrosa conceição do Filho de Deus, **livrai-nos Senhor.**  
 Pela vossa descida sobre Jesus Cristo batizado, **livrai-nos Senhor.**

Pela vossa santa aparição na transfiguração do Senhor, ***livrai-nos Senhor.***

Pela vossa vinda sobre os discípulos do Senhor, ***livrai-nos Senhor.***

No dia do juízo, ***livrai-nos Senhor.***

Ainda que pecadores, ***nós vos rogamos, ouvi-nos.***

Para que nos perdoeis, ***nós vos rogamos, ouvi-nos.***

Para que vos digneis vivificar e santificar todos os membros da Igreja, ***nós vos rogamos, ouvi-nos.***

Para que vos digneis conceder-nos o dom da verdadeira piedade, devoção e oração, ***nós vos rogamos, ouvi-nos.***

Para que vos digneis inspirar-nos sinceros afetos de misericórdia e de caridade, ***nós vos rogamos, ouvi-nos.***

Para que vos digneis criar em nós um espírito novo e um coração puro, ***nós vos rogamos, ouvi-nos.***

Para que vos digneis conceder-nos verdadeira paz e tranquilidade do coração, ***nós vos rogamos, ouvi-nos.***

Para que vos digneis fazer-nos dignos e fortes, para suportar as perseguições pela justiça, ***nós vos rogamos, ouvi-nos.***

Para que vos digneis confirmar-nos em vossa graça, ***nós vos rogamos, ouvi-nos.***

Para que vos digneis receber-nos no número dos vossos eleitos, ***nós vos rogamos, ouvi-nos.***

Para que vos digneis ouvir-nos, ***nós vos rogamos, ouvi-nos.***

Espírito de Deus, ***nós vos rogamos, ouvi-nos.***

Cordeiro de Deus que tirais o pecado do mundo, ***enviai-nos o Espírito Santo.***

Cordeiro de Deus que tirais o pecado do mundo, ***mandai-nos o Espírito prometido do Pai.***

Cordeiro de Deus que tirais o pecado do mundo, ***dai-nos o Espírito bom.***

Espírito Santo, ***ouvi-nos.***

Espírito consolador, ***atendei-nos.***

Enviai o vosso Espírito e tudo será criado

***E renovareis a face da terra***

Oremos.

Deus, que instruístes os corações dos vossos fiéis com a luz do Espírito Santo,

fazei que apreciemos retamente todas as coisas

segundo o mesmo Espírito  
e gozemos sempre da sua consolação.  
Por Cristo, nosso Senhor.

***Amém.***

#### LADAINHA DE NOSSA SENHORA

Senhor, ***tende piedade de nós.***

Jesus Cristo, ***tende piedade de nós.***

Senhor, ***tende piedade de nós.***

Jesus Cristo, ***ouvi-nos.***

Jesus Cristo, ***atendei-nos.***

Pai Celeste, que sois Deus, ***tende piedade de nós.***

Filho, Redentor do mundo, que sois Deus, ***tende piedade de nós.***

Espírito Santo, que sois Deus, ***tende piedade de nós.***

Santíssima Trindade, que sois um só Deus, ***tende piedade de nós.***

Santa Maria, ***rogai por nós.***

Santa Mãe de Deus, ***rogai por nós.***

Santa Virgem das virgens, ***rogai por nós.***

Mãe de Jesus Cristo, ***rogai por nós.***

Mãe da divina graça, ***rogai por nós.***

Mãe puríssima, ***rogai por nós.***

Mãe castíssima, ***rogai por nós.***

Mãe imaculada, ***rogai por nós.***

Mãe intacta, ***rogai por nós.***

Mãe amável, ***rogai por nós.***

Mãe admirável, ***rogai por nós.***

Mãe do bom conselho, ***rogai por nós.***

Mãe do Criador, ***rogai por nós.***

Mãe do Salvador, ***rogai por nós.***

Virgem prudentíssima, ***rogai por nós.***

Virgem venerável, ***rogai por nós.***

Virgem louvável, ***rogai por nós.***

Virgem poderosa, ***rogai por nós.***

Virgem clemente, ***rogai por nós.***

Virgem fiel, ***rogai por nós.***

Espelho de justiça, ***rogai por nós.***

Sede da sabedoria, ***rogai por nós.***  
 Causa da nossa alegria, ***rogai por nós.***  
 Vaso espiritual, ***rogai por nós.***  
 Vaso honorífico, ***rogai por nós.***  
 Vaso insigne de devoção, ***rogai por nós.***  
 Rosa mística, ***rogai por nós.***  
 Torre de David, ***rogai por nós.***  
 Torre de marfim, ***rogai por nós.***  
 Casa de ouro, ***rogai por nós.***  
 Arca da aliança, ***rogai por nós.***  
 Porta do Céu, ***rogai por nós.***  
 Estrela da manhã, ***rogai por nós.***  
 Saúde dos enfermos, ***rogai por nós.***  
 Refúgio dos pecadores, ***rogai por nós.***  
 Consoladora dos aflitos, ***rogai por nós.***  
 Auxílio dos cristãos, ***rogai por nós.***

Rainha dos anjos, ***rogai por nós.***  
 Rainha dos patriarcas, ***rogai por nós.***  
 Rainha dos profetas, ***rogai por nós.***  
 Rainha dos apóstolos, ***rogai por nós.***  
 Rainha dos mártires, ***rogai por nós.***  
 Rainha dos confessores, ***rogai por nós.***  
 Rainha das virgens, ***rogai por nós.***  
 Rainha de todos os santos, ***rogai por nós.***  
 Rainha concebida sem pecado original, ***rogai por nós.***  
 Rainha assunta ao Céu, ***rogai por nós.***  
 Rainha do sacratíssimo Rosário, ***rogai por nós.***  
 Rainha da Paz, ***rogai por nós.***

Cordeiro de Deus que tirais os pecados do mundo,  
***perdoai-nos Senhor.***  
 Cordeiro de Deus que tirais os pecados do mundo,  
***ouvi-nos Senhor.***  
 Cordeiro de Deus que tirais os pecados do mundo,  
***tende piedade de nós.***

Rogai por nós, santa Mãe de Deus.  
***Para que sejamos dignos das promessas de Cristo.***

**III – SEGUNDA SEMANA**  
***empregada em adquirir o conhecimento da Virgem Santíssima***

Ver *Tratado* n. 229. Orações Diárias:

- a) *Ave Maris Stella*
- b) Ladainha do Espírito Santo
- c) Santo Terço

**IV – TERCEIRA SEMANA**  
***empregada em adquirir o conhecimento da Nosso Senhor Jesus Cristo***

Ver *Tratado* n. 230. Orações Diárias:

- a) Ladainha do Espírito Santo
- b) *Ave Maris Stella*
- c) Oração de Santo Agostinho
- d) Ladainha do Ssmo. Nome de Jesus
- e) Ladainha do Sagrado Coração de Jesus

**ORAÇÃO A JESUS (SANTO AGOSTINHO)**

Vós sois, ó Jesus, o Cristo, meu Pai santo, meu Deus misericordioso, meu Rei infinitamente grande; sois meu bom pastor, meu único mestre, meu auxílio cheio de bondade, meu bem-amado de uma beleza maravilhosa, meu pão vivo, meu sacerdote eterno, meu guia para a pátria, minha verdadeira luz, minha santa doçura, meu reto caminho, sapiência minha preclara, minha pura simplicidade, minha paz e concórdia; sois, enfim, toda a minha salvaguarda, minha herança preciosa, minha eterna salvação...

Ó Jesus Cristo, amável Senhor, por que, em toda minha vida, amei, por que desejei outra coisa senão vós? Onde estava eu quando não pensava em vós? Ah! que, pelo menos, a partir deste momento meu coração só deseje a vós e por vós se abraze, Senhor Jesus! Desejos de minha alma,



correi, que já bastante tardastes; apressai-vos para o fim a que aspirais; procurai em verdade aquele que procurais. Ó Jesus, anátema seja quem não vos ama. Aquele que não vos ama seja repleto de amarguras. Ó doce Jesus, sede o amor, as delícias, a admiração de todo coração dignamente consagrado à vossa glória. Deus de meu coração e minha partilha, Jesus Cristo, que em vós meu coração desfaleça, e sede vós mesmo a minha vida. Acenda-se em minha alma a brasa ardente de vosso amor e se converta num incêndio todo divino, a arder para sempre no altar de meu coração; que inflame o íntimo de meu ser, e abra-se o âmago de minha alma; para que no dia de minha morte eu apareça diante de vós inteiramente consumido em vosso amor... Amém.

***LADAINHA DO SS. NOME DE JESUS***

Senhor, ***tende piedade de nós.***

Jesus Cristo, ***tende piedade de nós.***

Senhor, ***tende piedade de nós.***

Jesus Cristo, ***ouvi-nos.***

Jesus Cristo, ***atendei-nos.***

Pai Celeste, que sois Deus, ***tende piedade de nós.***

Filho, Redentor do mundo, que sois Deus, ***tende piedade de nós.***

Espírito Santo, que sois Deus, ***tende piedade de nós.***

Santíssima Trindade, que sois um só Deus, ***tende piedade de nós.***

Jesus, Filho de Deus vivo, ***tende piedade de nós.***

Jesus, esplendor do Pai, ***tende piedade de nós.***

Jesus, pureza da luz eterna, ***tende piedade de nós.***

Jesus, Rei da glória, ***tende piedade de nós.***

Jesus, sol de justiça, ***tende piedade de nós.***

Jesus, Filho da Virgem Maria, ***tende piedade de nós.***

Jesus amável, ***tende piedade de nós.***

Jesus admirável, ***tende piedade de nós.***

Jesus, Deus forte, ***tende piedade de nós.***

Jesus, Pai do futuro século, ***tende piedade de nós.***

Jesus, anjo do grande conselho, ***tende piedade de nós.***

Jesus poderosíssimo, ***tende piedade de nós.***

Jesus pacientíssimo, ***tende piedade de nós.***

Jesus obedientíssimo, ***tende piedade de nós.***

Jesus brando e humilde de coração, ***tende piedade de nós.***

Jesus, amante da castidade, ***tende piedade de nós.***

Jesus, amador nosso, **tende piedade de nós.**  
 Jesus, Deus da paz, **tende piedade de nós.**  
 Jesus, autor da vida, **tende piedade de nós.**  
 Jesus, exemplar das virtudes, **tende piedade de nós.**  
 Jesus, zelador das almas, **tende piedade de nós.**  
 Jesus, nosso Deus, **tende piedade de nós.**  
 Jesus, nosso refúgio, **tende piedade de nós.**  
 Jesus, Pai dos pobres, **tende piedade de nós.**  
 Jesus, tesouro dos fiéis, **tende piedade de nós.**  
 Jesus, Bom Pastor, **tende piedade de nós.**  
 Jesus, luz verdadeira, **tende piedade de nós.**  
 Jesus, sabedoria eterna, **tende piedade de nós.**  
 Jesus, bondade infinita, **tende piedade de nós.**  
 Jesus, nosso caminho e nossa vida, **tende piedade de nós.**  
 Jesus, alegria dos anjos, **tende piedade de nós.**  
 Jesus, Rei dos patriarcas **tende piedade de nós.**  
 Jesus, mestre dos apóstolos, **tende piedade de nós.**  
 Jesus, doutor dos evangelistas, **tende piedade de nós.**  
 Jesus, fortaleza dos mártires, **tende piedade de nós.**  
 Jesus, luz dos confessores, **tende piedade de nós.**  
 Jesus, pureza das virgens, **tende piedade de nós.**  
 Jesus, coroa de todos os santos, **tende piedade de nós.**

Sede-nos propício; **perdoai-nos, Jesus.**

Sede-nos propício; **ouvi-nos, Jesus.**

De todo mal, **livrai-nos, Jesus.**

De todo pecado, **livrai-nos, Jesus.**

De vossa ira, **livrai-nos, Jesus.**

Das ciladas do demônio, **livrai-nos, Jesus.**

Do espírito da impureza, **livrai-nos, Jesus.**

Da morte eterna, **livrai-nos, Jesus.**

Do desprezo das vossas inspirações, **livrai-nos, Jesus.**

Pelo mistério da vossa santa encarnação, **livrai-nos, Jesus.**

Pela vossa natividade, **livrai-nos, Jesus.**

Pela vossa infância, **livrai-nos, Jesus.**

Pela vossa santíssima vida, **livrai-nos, Jesus.**

Pelos vossos trabalhos, **livrai-nos, Jesus.**

Pela vossa agonia e paixão, **livrai-nos, Jesus.**

Pela vossa cruz e desamparo, **livrai-nos, Jesus.**

Pelas vossas angústias, **livrai-nos, Jesus.**

Pela vossa morte e sepultura, **livrai-nos, Jesus.**

Pela vossa ressurreição, ***livrai-nos, Jesus.***

Pela vossa ascensão, ***livrai-nos, Jesus.***

Pela vossa instituição da Santíssima Eucaristia, ***livrai-nos, Jesus.***

Pelas vossas alegrias, ***livrai-nos, Jesus.***

Pela vossa glória, ***livrai-nos, Jesus.***

Cordeiro de Deus que tirais o pecado do mundo, ***perdoai-nos Jesus.***

Cordeiro de Deus que tirais o pecado do mundo, ***ouvi-nos Jesus.***

Cordeiro de Deus que tirais o pecado do mundo, ***tende piedade de nós, Jesus.***

Jesus, ***ouvi-nos.***

Jesus, ***atendei-nos.***

Oremos.

Senhor Jesus Cristo, que dissestes: Pedi e recebereis; buscai e achareis; batei e abrir-se-vos-á, nós vos suplicamos que concedais a nós, que vo-lo pedimos, os sentimentos afetivos de vosso divino amor, afim de que nós vos amemos de todo o coração e que esse amor transcenda por nossas ações sem que deixemos de vos amar.

Permiti que tenhamos sempre, Senhor, um igual temor e amor pelo vosso santo nome; pois não deixais de governar aqueles que estabeleceis na firmeza do vosso amor. Vós que viveis e reinais pelos séculos dos séculos. Amém.

#### ***LADAINHA DO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS***

Senhor, ***tende piedade de nós.***

Jesus Cristo, ***tende piedade de nós.***

Senhor, ***tende piedade de nós.***

Jesus Cristo, ***ouvi-nos.***

Jesus Cristo, ***atendei-nos.***

Pai Celeste, que sois Deus, ***tende piedade de nós.***

Filho, Redentor do mundo, que sois Deus, ***tende piedade de nós.***

Espírito Santo, que sois Deus, ***tende piedade de nós.***

Santíssima Trindade, que sois um só Deus, ***tende piedade de nós.***

Coração de Jesus, Filho do Pai eterno, ***tende piedade de nós.***

Coração de Jesus, formado pelo Espírito Santo no seio da Virgem Mãe, ***tende piedade de nós.***

Coração de Jesus, unido substancialmente ao Verbo de Deus, ***tende piedade de nós.***

Coração de Jesus, de majestade infinita, ***tende piedade de nós.***

Coração de Jesus, templo santo de Deus, ***tende piedade de nós.***

Coração de Jesus, tabernáculo do altíssimo, ***tende piedade de nós.***

Coração de Jesus, casa de Deus e porta do céu, ***tende piedade de nós.***

Coração de Jesus, fornalha ardente de caridade, ***tende piedade de nós.***

Coração de Jesus, receptáculo de justiça e de amor, ***tende piedade de nós.***

Coração de Jesus, cheio de bondade e de amor, ***tende piedade de nós.***

Coração de Jesus, abismo de todas as virtudes, ***tende piedade de nós.***

Coração de Jesus, digníssimo de todo o louvor, ***tende piedade de nós.***

Coração de Jesus, rei e centro de todos os corações, ***tende piedade de nós.***

Coração de Jesus, no qual estão todos os tesouros da sabedoria e ciência, ***tende piedade de nós.***

Coração de Jesus, no qual habita toda a plenitude da divindade, ***tende piedade de nós.***

Coração de Jesus, no qual o Pai põe as suas complacências, ***tende piedade de nós.***

Coração de Jesus, de cuja plenitude nós todos participamos, ***tende piedade de nós.***

Coração de Jesus, desejo das colinas eternas, ***tende piedade de nós.***

Coração de Jesus, paciente e misericordioso, ***tende piedade de nós.***

Coração de Jesus, rico para todos os que vos invocam, ***tende piedade de nós.***

Coração de Jesus, fonte de vida e santidade, ***tende piedade de nós.***

Coração de Jesus, propiciação pelos nossos pecados, ***tende piedade de nós.***

Coração de Jesus, saturado de opróbrios, ***tende piedade de nós.***

Coração de Jesus, atribulado por causa de nossos crimes, ***tende piedade de nós.***

Coração de Jesus, feito obediente até a morte, ***tende piedade de nós.***

Coração de Jesus, atravessado pela lança, ***tende piedade de nós.***

Coração de Jesus, fonte de toda a consolação, ***tende piedade de nós.***

Coração de Jesus, nossa vida e ressurreição, ***tende piedade de nós.***

Coração de Jesus, nossa paz e reconciliação, ***tende piedade de nós.***

Coração de Jesus, vítima dos pecadores, ***tende piedade de nós.***

Coração de Jesus, salvação dos que esperam em vós, ***tende piedade de nós.***

Coração de Jesus, esperança dos que expiram em vós, ***tende piedade de nós.***

Coração de Jesus, delícia de todos os santos, ***tende piedade de nós.***

Cordeiro de Deus que tirais o pecado do mundo, ***perdoai-nos, Senhor.***

Cordeiro de Deus que tirais o pecado do mundo, ***ouvi-nos, Senhor.***

Cordeiro de Deus que tirais o pecado do mundo, ***tende piedade de nós.***

Jesus, manso e humilde de coração.

***Fazei nosso coração semelhante ao vosso.***

Oremos.

Deus onipotente e eterno,

olhai para o Coração de vosso Filho diletíssimo

e para os louvores e as satisfações que ele,

em nome dos pecadores vos tributa;

e aos que imploram a vossa misericórdia concedei benigno

o perdão em nome do vosso mesmo Filho Jesus Cristo,

que convosco vive reina por todos os séculos dos séculos.

***Amém.***